



♪つばめ食育だより♪

平成25年4月19日号 No.11



山宮翁 しのぶ桜の 並木道
～つばめっ子かるたより～

体内時計を利用して、太りにくい体を作ろう！

睡眠不足が肥満の引き金に

短い睡眠時間は、ホルモン分泌の影響で、空腹感を感じやすくなり、また食欲を抑えにくくなるので、食べ過ぎにつながります。



夕食は脂質のとりすぎに注意

消化機能のピークは夕方です。夜は体が「栄養素を吸収しよう！」と働くため、脂質のとりすぎに注意し、バランスの良い食事をとることが大切です。



朝食欠食は太る

朝食を抜くと、食事中的消費エネルギーや基礎代謝が低下して太りやすい体質になります。また、体温が上がりにくくなり、集中力がなくなり、活動に身が入りません。朝食は生活リズムを整える働きがあります。

朝、具だくさんのみそ汁がおすすめ

朝のみそ汁は、低血圧状態の睡眠から身体を目覚めさせ、活動しやすい血圧に戻すことができます。具だくさんだと、野菜やタンパク質をバランスよく摂れ、身体も温まります。

パン食の人には、野菜をたっぷり入れた具だくさんのスープがいいですね！



夕食はOK、夜食は×

朝食・昼食・夕食の1日3食が食事の基本。朝8時頃から夕方8時頃までは血糖上昇が低いのに対し、夜遅くの食事は血糖値が上がりやすくなり、脂肪が付きやすくなります。

胃がもたれ、お通じのリズムが乱れます。



体内リズムに関わるホルモンの刺激でエネルギーの利用が活発に

「味わって食べる」ことで味覚を刺激したり、「時間になると食事ができると感じる」期待感があること。この「味覚刺激」と「食事への期待感」がホルモンの刺激になり、エネルギー代謝を促進し、血糖の上昇を抑えます。出来るだけお腹を空かせて、味わって食べましょう。

かえる君のフキ情報



食事のリズムもちろん、朝と夜の光も体内時計に大きく関わらんだけ。朝は、太陽の光を早めに浴びるか、起きたい1時間前に部屋を明るくするとすんなり起きやすいケロ。夜は、部屋の照明やテレビや携帯電話・パソコンなどの強い光が、脳を刺激して深い眠りを邪魔してしまうので、寝る1～2時間前は、控えめに。ぐっすり睡眠とスッキリ目覚めで、もっと元気になるケロ！